

Les gestes simples

pour récupérer en 5 minutes

Les basiques

Tous les exercices qui vous sont présentés dans ce recueil sont simples
à mettre en oeuvre.
Si toutefois, vous voulez des précisions ou un conseil :

Appelez-moi : Danielle ROUSSEL 06 15 55 85 44

1. Une pratique simple et accessible partout pour sortir la tête de l’eau : Faire une promenade :

Simple et efficace : Permet de s’aérer et de s’extravertir.
C’est un excellent exercice de récupération.
A utiliser sans modération.

2. Un geste que nous pratiquons plusieurs fois par jour et qui aide à faire baisser le stress : boire de l’eau

Buvez de l’eau, buvez de l’eau.
Le stress est étroitement lié à l’hydratation du corps. Quand votre corps est déshydraté, le métabolisme est perturbé et cela peut causer plus de stress.

Le manque d'eau pourrait augmenter les niveaux de cortisol. Le cortisol est une hormone du stress.

Un verre d'eau est assez puissant pour réduire le stress parce que le stress demande davantage de ressources au corps et donc plus de liquide. Cela ne veut pas dire que le stress va disparaître en buvant un verre. Mais on évite d’en rajouter.

Quand on est stressé, le cœur bat plus vite, la respiration est plus rapide aussi, le stress nous fait souvent d’oublier de boire.

En plus de réduire le stress, l'eau peut également augmenter l'énergie.
Lorsqu’on se sent fatigué, l'eau nous apporte un regain d’énergie.

L'eau aide à distribuer l'oxygène et autres nutriments essentiels aux cellules de l'organisme.
S'il y a assez d'eau dans le corps, le cœur travaille en douceur pour pomper le sang dans tout le corps.

Autre astuce autour de l'eau :
Laissez couler de l'eau tiède sur l'intérieur de vos avants bras : Détente garantie

3. Une arme puissante entre toute pour se détendre : La respiration

La base de la récupération sera toujours la respiration, parce qu'elle permet une meilleure oxygénation du corps. La respiration quand elle est profonde active le système nerveux parasympathique. (qui active les processus physiologique du repos). Voici donc quelques informations autour de la respiration.

1 LA MOBILITE DU DIAPHRAGME

L'inspiration et l'expiration se déroulent de la façon suivante :

Pendant l'inspiration le ventre se gonfle, les muscles intercostaux, les muscles externes et le diaphragme se contractent ; le diaphragme effectue un mouvement vers le bas augmentant ainsi le volume du thorax.

Pendant l'expiration, le diaphragme se relâche, remonte lentement et le thorax revient passivement à sa position de repos.

Au cours d'une expiration forcée, la contraction des muscles intercostaux, internes et abdominaux réduit le volume de la cage thoracique, le ventre se creuse. Le diaphragme est le muscle respiratoire principal, il prend la forme d'un parapluie ouvert. A l'inspiration, la contraction du diaphragme repousse le sternum et horizontalise les côtes. Le volume de la cavité thoracique augmente.

2 LA RESPIRATION profonde ou respiration abdominale

De manière idéale, la respiration doit être abdominale (la dilatation abdominale permettant la descente du diaphragme), puis thoracique basse et enfin thoracique haute. La sensation respiratoire doit se dérouler ainsi : ventre, thorax et épaules.

La partie thoracique de notre système respiratoire ne possède pas véritablement de musculature active capable d'actionner efficacement la soufflerie constituée par nos poumons ; seule la musculature abdominale est apte à la mouvoir par l'intermédiaire du diaphragme. C'est donc essentiellement sur la prise de conscience et sur le travail de la zone abdominale que vous allez axer vos efforts.

Respiration profonde : mode d'emploi :

Mettez-vous debout, les jambes légèrement écartées.

Placez vos mains autour de vos hanches, doigts devant et pouces derrière. Essayez de les repousser par votre respiration. Votre ventre doit se gonfler. Pour l'instant votre thorax doit se gonfler et vos épaules ne doivent pas monter. Lorsque vous effectuez une respiration abdominale, vous étirez vos poumons vers le bas.

Le diaphragme se déplace de haut en bas et la pression exercée sur les viscères écrasent ceux-ci, ce qui provoque le gonflement du ventre. Prenez l'image d'un ballon de baudruche que vous écrasez en son centre, l'air se dirige non pas vers un point unique, mais se répartit sur toute sa surface.

La poussée du diaphragme doit être centrée, rendant votre expiration future plus efficace. Visuellement, l'attraction de votre inspiration est située vers un point axé à mi-chemin entre vos deux pieds. Physiquement, le diaphragme et le périnée forment deux voûtes qui concentrent les forces vers un point central. Petit à petit, votre musculature abdominale va se transformer, les muscles acquérant volume et souplesse. Répétez chaque jour cet exercice jusqu'à atteindre un stade réflexe. Entraînez-vous à tout moment de la journée, notamment en marchant, ainsi que le soir, dans votre lit et mémorisez les sensations musculaires.

3 LA RESPIRATION ET LA SANTÉ

De tous les muscles respiratoires, le plus important pour notre état général est le diaphragme. Il est rare de rencontrer des gens qui se servent de ce muscle de façon efficace. Pourtant, il est le centre du travail sur la respiration.

De plus, la mobilité de la colonne vertébrale et du bassin sont en rapport direct avec la mobilité du diaphragme. Une mauvaise position, des mauvaises habitudes, des muscles du dos trop faibles, sont autant de raisons pour que la respiration ne s'effectue pas dans de bonnes conditions.

Dans notre vie quotidienne nous ne prêtons que très rarement attention au processus de notre respiration. En revanche dans les moments de stress la première chose que l'on ressent est une difficulté à respirer

Être plus conscient de l'inspiration et de l'expiration calme déjà nos émotions. La respiration est la seule fonction vitale dépendante du système neurovégétatif que l'homme puisse maîtriser.

Elle participe à la régulation du système nerveux, de la circulation sanguine.
D'un point de vue psychologique, la relation entre respiration et état émotionnel n'est plus à prouver.

Les meilleures pratiques de Récupération flash

1. Un exercice de Relaxation flash qui agit sur la physiologie du stress : L'exercice de Benson

Herbert Benson est un médecin, Professeur à Harvard Medical School. Il a commencé sa carrière en effectuant des recherches dans le domaine de la physiologie qui l'ont conduit à s'intéresser en particulier au rapport entre le corps et l'esprit.

En travaillant sur des patients ayant eu de graves problèmes cardiaques, il a identifié la "réponse de relaxation" qui est un état physique de relaxation profonde.
Le rythme cardiaque ralentit, la pression artérielle baisse, le niveau d'oxyde nitrique dans le corps diminue.

Fort de ses recherches, Herbert Benson a créé l'institut 'for mind body medicine' qui continue ses recherches sur les relations entre le corps et l'esprit. Il développe des techniques qui sont bénéfiques tant pour les personnes malades que pour les bien portants.

L'exercice que nous proposons permet d'atteindre une relaxation profonde (ralentissement du rythme cardiaque et diminution de la tension artérielle) en peu de temps.

Nous recommandons de faire cet exercice le matin, à jeun, pendant 10 minutes, pour démarrer la journée dans de bonnes conditions, nous pouvons aussi nous accorder une pause après le déjeuner.

- Choisissez un mot qui a du sens pour vous : joie, amour, beau, ...
- Choisissez une jolie image : une vague qui s'échoue sur le sable, les blés balayés par le vent, etc.
- Fermez les yeux, relâchez vos muscles, respirez lentement, en gonflant votre ventre en inspirant.
- Prononcez, silencieusement à l'intérieur de vous, le mot choisi en expirant.
- Si des pensées traversent votre esprit, dégagez les gentiment, sans vous inquiéter
- Quand vous expirez, en disant silencieusement le mot que vous avez choisi, visualisez aussi l'image que vous avez retenue.

2. Exercices de DO-in

En japonais do signifie la voie et in signifie l'énergie. Le do in est la voie de l'énergie, autrement dit la gestuelle qui permet au corps d'exprimer son potentiel énergétique optimal.
Le do in vise à atteindre l'équilibre ou « tao », symbolisé par le ying et le yang.

Les exercices de do in visent donc à stimuler les grandes fonctions du corps :
la respiration, la circulation et la digestion via les muscles, les nerfs et l'énergie.

En pratique :
Le do in peut se pratiquer à n'importe quel moment de la journée :
au réveil, dans les transports, pour se détendre après une longue journée, en avion, etc...
Toutefois le meilleur moment pour le pratiquer est le matin, à jeun.
Il est important de trouver une posture confortable pour commencer, sinon la respiration devient irrégulière et saccadée.

Rassemblez l'énergie en frottant les paumes de vos mains au-dessus de la tête quelques secondes. Puis continuez à les frotter en descendant les mains devant le visage puis le thorax. Effet : vous sentirez mieux les effets du massage si vos mains sont réchauffées

Exercices de do-in pour le visage :

Les mains souples et détendues jointes, lissez le visage en remontant le long du nez. Ecartez les doigts quand vous arrivez au cuir chevelu pour faire de vos doigts un « peigne ». Une fois sur la nuque, joignez le bout des doigts et pincez doucement la nuque avec la paume des mains. Répétez trois fois.

Les orbites :
Mettez les pouces devant les oreilles et les indes en crochets. Lissez les sourcils en partant du centre et en allant vers les tempes.

Les yeux :
Placez vos doigts au dessus des yeux sur l'os.
Laissez tomber doucement votre tête sur vos doigts trois fois (NB : les doigts sont placés au niveau de l'os de l'orbite et non sur le globe oculaire).
Répétez cet exercice sur la partie osseuse inférieure de l'orbite.
Vous exercez ainsi une stimulation du système oculaire.
Placez la partie charnue des pouces dans l'angle où se rencontrent l'orbite et l'arête du nez.
Effectuez des petits cercles sans déplacer les pouces.

La mâchoire :
Nous accumulons les tensions sur les mâchoires.
Placez le bout des doigts sur l'articulation de la mâchoire ou *articulation* temporo-mandibulaire), massez doucement en desserrant les dents. (Cet exercice fait souvent bailler, signe de relâchement des tensions).

Placez le bout des doigts autour de la mâchoire inférieure et effectuez trois pressions sans bouger les doigts.
Répétez l'exercice sur la mâchoire supérieure.
Les pressions sur la mâchoire inférieure permettent de faciliter la digestion tandis que les pressions sur la mâchoire inférieure favorisent l'irrigation sanguine des gencives.

Les tempes :
Glissez les doigts sur les tempes et décrivez des cercles vers l'extérieur. Vous pourrez ainsi soulager certaines formes de migraines car vous détendez le muscle temporal.

Les oreilles :
Ourlez le pourtour du pavillon de l'oreille entre votre pouce et votre index, comme pour palper des billets de banque. Cet exercice stimule les points réflexes qui sont en relation avec la colonne vertébrale.

Le point de sagesse : Quand vous arriverez aux lobes des oreilles, étirez-les vers le bas. C'est le point de sagesse des bouddhas aux grandes oreilles.
Ceci stimule les points réflexes correspondant à la région cervicale et céphalique (cou et cerveau).
Le pavillon de l'oreille : Puis avec l'index seul, vous frotterez délicatement tout le pavillon de l'oreille pour procurer une détente profonde.

Etirements :
Joignez les mains devant la poitrine.
En les gardant jointes, descendez les mains vers votre abdomen.
Retournez vos mains et montez les vers votre menton.
Tournez les mains en mettant le bout des doigts devant votre poitrine et étirez vers l'extérieur.

Secouez les mains.

3. Le Yoga des yeux :

A force de travailler trop longtemps devant un ordinateur, les yeux fatiguent vite. L'explication est simple : nos yeux ne sont pas conçus pour fixer la même distance durant des heures.
Cette fatigue se traduit par des difficultés à lire le soir parce que nos yeux ont du mal à faire la 'mise au point', par des vaisseaux éclatés, des maux de tête ... Le yoga des yeux peut y remédier.

Rééducation des yeux fatigués

Installez-vous confortablement.
Tendez le bras et fixez votre index en l'approchant le plus possible du nez, tout en essayant de garder la netteté le plus longtemps possible. Sans jamais cesser de fixer votre index, éloignez-le tout doucement le plus loin que votre bras vous le permet. Ramenez le ensuite tout doucement jusqu'à votre nez en continuant de le fixer. Répétez l'opération 10 fois d'affilée, le plus lentement possible.
Si vous faites cet exercice trois fois par jour, vous devez constater une amélioration de la vue après sept jours de pratique.

Le signe de l'infini

Les yeux ouverts, détendus, sans bouger la tête,
Tendez un bras devant vous à hauteur des yeux.
Décrivez plusieurs fois de suite le signe de l'infini avec votre index et suivez le des yeux.

Elargissez l'amplitude du signe infini au fur et à mesure, si vous sentez une résistance ou des tensions, Fermez les yeux, puis recommencez en réduisant l'amplitude. Le tout en un seul et même mouvement fluide, sans marquer de temps d'arrêt ni de saccades. Intérêt : si les muscles oculaires ne fonctionnent pas, ils s'atrophient.
Le but n'est pas de battre un record, mais de déplacer vos yeux avec aisance.

Le Palming

Pour reposer les yeux, faites une séquence de palming.
Cette technique aide à délasser vos yeux et à les régénérer.
Placez vos paumes de main en forme de coque sur vos yeux.
Les doigts sont serrés, bien joints afin de ne pas laisser passer la lumière.
Vos yeux sont au repos, fermés, derrière vos paumes.
L'obscurité permet aux yeux de se ressourcer profondément.
C'est la combinaison chaleur - obscurité qui amène un tel bien-être.
Laissez reposer une minute et respirez profondément.

4. Exercices de kinésiologie

Le mouvement de la Chouette,

Le cou, la nuque et les épaules sont le siège de nombreuses tensions.
Par référence à cet oiseau dont l'angle de rotation de la tête est très large, permet de détendre la région de la nuque et des épaules, d'élargir notre champ auditif et visuel et d'assouplir notre façon d'aborder les événements.
Saisir le muscle de l'épaule (trapèze cervical) avec la main opposée.
Le fait de tourner la tête vers l'épaule concernée permet de mieux cerner ce muscle puissant. Maintenir cette zone musculaire avec une pression continue, ferme et douce à la fois, tout en faisant les mouvements suivants :
- Sur l'inspire, tourner lentement la tête vers l'épaule en regardant le plus loin possible en arrière.
Tirer le muscle doucement vers l'avant.
-Sur l'expire, ramener la tête dans l'axe du corps, et relâcher le muscle

Après avoir fait 3-4 fois ce mouvement, inverser la position.
Pendant la pratique de ce mouvement, veiller à garder la respiration fluide et les épaules relâchées.

Exercice « Contacts croisés » pour faciliter le retour au calme :

Ce mouvement, appelé "contacts croisés", est un libérateur de tensions.
Il permet d'apprivoiser les situations sur-énergétisées, tristes, confuses ou chargées de doutes.
Il favorise l'équilibre émotionnel.
Il favorise l'équilibre physique et améliore la coordination.
C'est un excellent exercice pour s'endormir :

1- De préférence assis ou couché :
   Croiser les pieds,
   Posez une main sur l'autre les paumes vers le plancher, (si vous avez mis le pied droit dessus mettez la main gauche dessus et vice versa)
   Tournez vos paumes l'une vers l'autre et croisez les doigts
   Ramener les mains vers vous sur la poitrine.

   Inspirer par le nez tout en plaçant la langue contre le palais. Expirer par le nez et relâcher la langue sur le plancher.
   Pratiquer ainsi plusieurs cycles respiratoires. (7 à 8)

2- Décroiser les chevilles.
   Fermer les yeux.
   Décroisez vos mains
   Écarter les bras.
   Rapprocher calmement les mains l'une vers l'autre jusqu'à ce que les doigts se rencontrent.
   Garder cette position quelques instants en respirant comme en 1.

Exercices du matin :

La stimulation des points K-27

La stimulation des points K-27 (en français, R-27, R pour Rein) renforce l'énergie et aide à se concentrer.

1. Placez les doigts environ un centimètre sous le « trou » des clavicules. On peut généralement sentir une petite dénivellation.
2. Avec les doigts tournés vers vous, tapotez ou massez les points fermement en respirant profondément. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Poursuivez l'exercice 20 à 30 secondes.
3. Après avoir massé ou tapoté les k-27, vous pouvez augmenter l'effet en mettant le majeur d'une main dans votre nombril et en posant les doigts de votre autre main sur vos points k-27. Tirez avec le majeur vers le haut et tenez cette position pendant 3 respirations profondes.

La stimulation du thymus

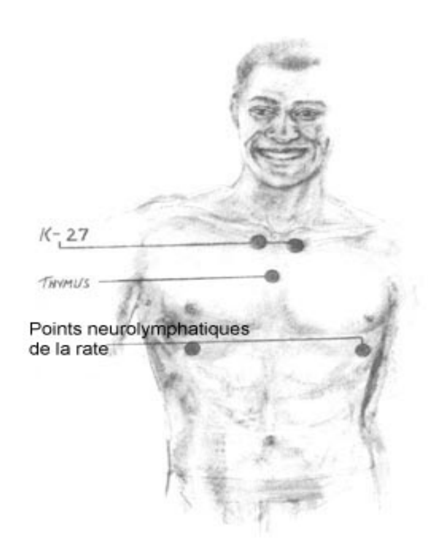
Taper sur le thymus stimule l'énergie, augmente la force et la vitalité et renforce le système immunitaire.

1. Déplacez les doigts vers le bas de quelques centimètres depuis le centre de votre sternum.

2. Tout en respirant profondément, tapez fermement le point du thymus avec les quatre doigts de chaque main pendant environ 20 secondes.

La stimulation des points de la rate

Tapoter les points de la rate permet d'augmenter le niveau d'énergie, d'équilibrer la chimie sanguine et de renforcer le système immunitaire. Tapotez fermement avec plusieurs doigts, pendant une quinzaine de secondes. Respirez profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.



Balayage des méridiens :

Cet exercice se fait debout

Passer les mains sur le corps doucement (on peut aussi tapoter légèrement)
Commencer sur les orteils et remonter le long des jambes puis du buste jusqu'au épaules.
Tendre un bras, la paume au plafond et poser la main droite sur l'épaule gauche, descendre le long du bras, faire la même chose sur le bras droit.
Retourner la main, paume vers le sol et remonter le long du bras gauche (sur le dessus du bras) jusqu'à l'épaule, faire la même chose avec le bras droit.
Ensuite, poser ses deux mains sur les épaules, les ramener vers la gorge, puis remonter le long du visage, passer sur la tête et redescendre jusqu'à la nuque.
Passer les mains dans le dos et descendre le long de la colonne vertébrale, des fesses, sur l'arrière des cuisses, des mollets et enfin jusqu'aux talons.

Recommencer cet exercice 3-4 fois.

Merci de d'avoir lu ce recueil jusqu'au bout
Au plaisir d'un prochain échange
Danielle ROUSSEL
06 15 55 85 44